

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 SEBORO KECAMATAN SADANG
KABUPATEN KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN
2012 / 2013**



Oleh :

SETYO SADI ARSANI X4711362

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2013

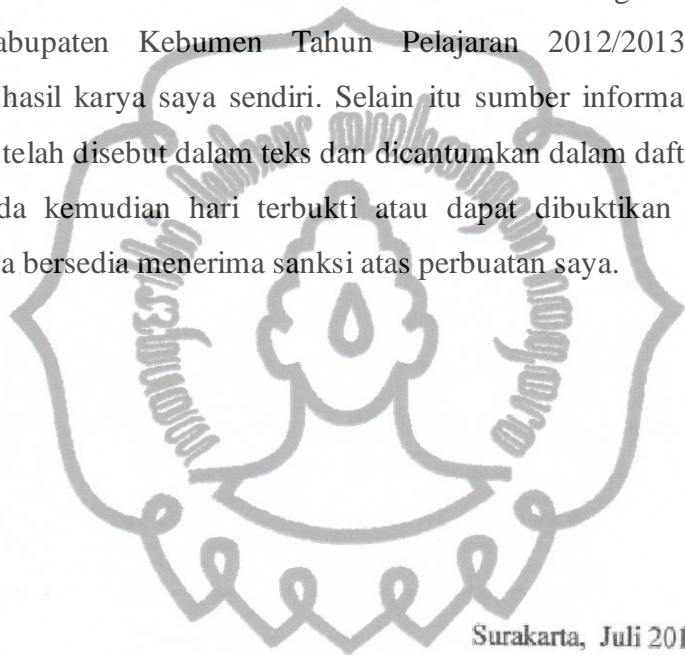
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

commitⁱ to user

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Setyo Sadi Arsani
NIM : X4711362
Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek.
Universitas : Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebut dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.



Surakarta, Juli 2013



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU

**MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 SEBORO KECAMATAN SADANG
KABUPATEN KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN
2012 / 2013**

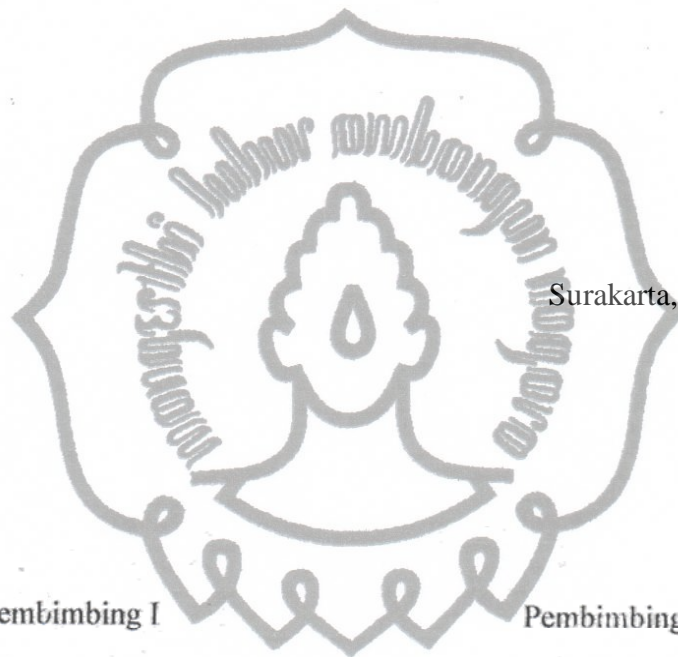


Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta



Surakarta, Juni 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes.
NIP. 19490505 198503 1 001

Drs. H. Agus Margono, M.Kes.
NIP. 19580822 198403 1 002

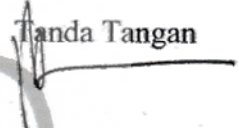
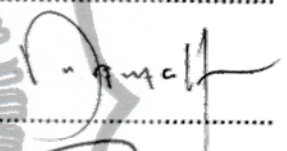
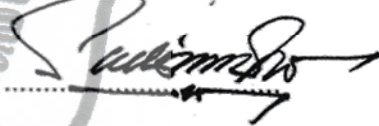

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

Pada Hari : Sabtu

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes	
Sekretaris	: Rumi Iqbal Doewes, S.Pd. M.Or	
Anggota I	: Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes.	
Anggota II	: Drs. H. Agus Margono, M.Kes.	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Setyo Sadi Arsani. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 SEBORO KECAMATAN SADANG KABUPATEN KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2012/2013**, Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli. 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Seboro Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Seboro Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen dengan jumlah total 23 orang siswa. Sumber data berasal dari siswa, guru, dan kolaborator. Teknik pengumpulan data dengan tes praktik, pengamatan, dan studi simak. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif komparatif, sedangkan data kualitatif dianalisis dengan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model terus-menerus dan dilaksanakan dalam siklus yang diberikan pada siswa yang dijadikan subyek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar Tolak Peluru siswa kelas V SD Negeri 2 Seboro Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen. Pada siklus I pertemuan 1 nilai rata-rata kelas 74,37 dan ketuntasan belajar mencapai 47,83%. Pada pertemuan 2 nilai rata-rata kelas 76,46 dan ketuntasan belajar mencapai 69,57%. Pada siklus II pertemuan 1 nilai rata-rata kelas 78,07 dan ketuntasan belajar mencapai 78,26%. Pada pertemuan 2 nilai rata-rata 79,47 dan ketuntasan belajar mencapai 91,30%. Hal ini menunjukkan bahwa target capaian 75% hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SDN 2 Seboro Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013 dapat tercapai dengan ketuntasan belajar mencapai 91,30%.

Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SDN 2 Seboro Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Tolak Peluru, Pendekatan Bermain

MOTTO

“Ingat hanya pada Allah apapun dan di manapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon.” (Penulis)

“Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama masih ada kemauan dan usaha untuk menyelesaikannya” (Penulis)

“Jadilah diri sendiri dalam hidup yang mandiri” (Penulis)



PERSEMBAHAN



Kupersembahkan skripsi ini Kepada :

- Yang terhormat kedua orang tua dan mertua
- Yang tercinta istriku Purwati, Amd.Keb.
- Yang tersayang anakku Taat Syafi Kurniawan
- Saudaraku yang selalu mendukungku

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya serta ridho-Nya sehingga skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 SEBORO KECAMATAN SADANG KABUPATEN KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** ini dapat terselesaikan dengan baik.

Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Ketua jurusan POK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Ketua program studi PENJASKESREK JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta;
4. Bapak Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes. sebagai Pembimbing I atas segala perhatian dan bimbingannya;
5. Bapak Drs. H. Agus Margono, M.Kes. sebagai Pembimbing II atas segala kesabaran dan bimbingannya;
6. Bapak Kepala UPTD Dikpora Unit Kecamatan Sadang dan Pengawas SD yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian ini;
7. Ibu Sri Agustin Sunarningsih, S.Pd.SD, S.Pd.SD. selaku Kepala Sekolah SD Negeri 2 Seboro, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
8. Guru dan karyawan serta siswa-siswi SD Negeri 2 Seboro yang telah banyak membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa S1 PPKHB Prodi Penjaskesrek, JPOK FKIP UNS yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga selesai skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Semoga Skripsi ini dapat diambil manfaat sebanyak-banyaknya bagi para pembaca. Amin.

Surakarta, Juli 2013

Penulis



DAFTAR ISI

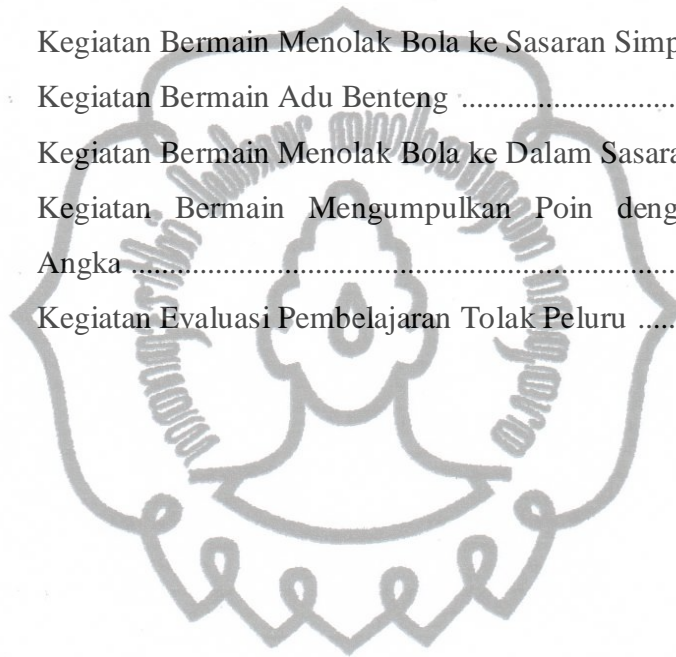
	Halaman
SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.....	6
2. Pengertian Atletik	7
3. Tolak Peluru	7
4. Pembelajaran	13
5. Hakikat Bermain	21
6. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar (Usia 10-12 Tahun)	25
B. Kerangka Berpikir.....	26

BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Tempat dan Waktu.....	28
B. Subjek Penelitian	29
C. Data dan Sumber Data	29
D. Pengumpulan Data	29
E. Uji Validitas Data	30
F. Analisis Data	31
G. Prosedur Penelitian	31
H. Indikator Pencapaian	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Pratindakan	36
B. Diskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	36
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi	60
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru.....	8
Gambar 2. Posisi Kaki Gerakan Tolakan.....	8
Gambar 3. Posisi Persiapan Meluncur	9
Gambar 4. Gerakan Meluncur	9
Gambar 5. Power Posisi Dilihat dari Samping dan Belakang	10
Gambar 6. Posisi Saat Menolak dan Setelah Menolak	11
Gambar 7. Posisi Kedua Kaki pada Saat Awalan dan Power Posisi.....	11
Gambar 8. Gerakan Rotasi.....	12
Gambar 9. Power Posisi	12
Gambar 10. Posisi Saat Menolak dan Setelah Menolak	13
Gambar 11. Tahap Pemulihan	13
Gambar 12. Menolak Bola dari Arah Samping	22
Gambar 13. Menolak Bola Melewati Net	22
Gambar 14. Melempar sasaran	23
Gambar 15. Menolak Bola Dengan Sasaran Angka.....	24
Gambar 16. Menolak Bola ke Daerah Sasaran melewati Net.....	24
Gambar 17. Menolak Bola Memasuki Simpai.....	25
Gambar 18. Alur Kerangka Berpikir	27
Gambar 19. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	32
Gambar 20. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I Pertemuan 1	54
Gambar 21. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 2	55
Gambar 22. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 1	56
Gambar 23. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 2	57
Gambar 24. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus I Pertemuan 1 sampai dengan Siklus II Pertemuan 2	58

Gambar 25.	Kegiatan Absensi	136
Gambar 26.	Kegiatan Berdo'a	136
Gambar 27.	Kegiatan Pemanasan	137
Gambar 28.	Kegiatan Pembelajaran Teknik Tolak Peluru	137
Gambar 29.	Kegiatan Bermain Kucing-kucingan	138
Gambar 30.	Kegiatan Bermain Mendorong dan Menangkap Bola dengan Berbagai Posisi	138
Gambar 31.	Kegiatan Bermain Mendorong dan Menangkap Bola Melewati Net	139
Gambar 32.	Kegiatan Bermain Menolak Bola ke Sasaran Simpai	139
Gambar 33.	Kegiatan Bermain Adu Benteng	140
Gambar 34.	Kegiatan Bermain Menolak Bola ke Dalam Sasaran Simpai ...	140
Gambar 35.	Kegiatan Bermain Mengumpulkan Poin dengan Sasaran Angka	141
Gambar 36.	Kegiatan Evaluasi Pembelajaran Tolak Peluru	141



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Waktu Penelitian	18
Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data.....	20
Tabel 3. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa	24
Tabel 4. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Kondisi Awal	36
Tabel 5. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus I Pertemuan 1	40
Tabel 6. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus I Pertemuan 2	44
Tabel 7. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 1	47
Tabel 8. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 2	51
Tabel 9. Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Siklus I Pertemuan 1 Sampai Siklus II Pertemuan 2	52
Tabel 10. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus I Pertemuan 1	54
Tabel 11. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus I Pertemuan 2.....	55
Tabel 12. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 1	56
Tabel 13. Hasil Belajar Tolak Peluru pada Siklus II Pertemuan 2	57
Tabel 14. Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Siklus I Pertemuan 1 Sampai Siklus II Pertemuan 2	58
Tabel 15. Presensi Kehadiran Siswa dari Siklus I Pertemuan 1 sampai Siklus II Pertemuan 2	65
Tabel 16. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Prasiklus	66
Tabel 17. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 1	67
Tabel 18. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 2	68
Tabel 19. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 1	69

Tabel 20. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 2	70
Tabel 21. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Prasiklus	71
Tabel 22. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 1	72
Tabel 23. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 2	73
Tabel 24. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 1	74
Tabel 25. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 2	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Presensi Kehadiran Siswa dari Siklus I Pertemuan 1 sampai Siklus II Pertemuan 2	65
Lampiran 2. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Prasiklus	66
Lampiran 3. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 1	67
Lampiran 4. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 2	68
Lampiran 5. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 1	69
Lampiran 6. Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 2	70
Lampiran 7. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Prasiklus	71
Lampiran 8. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 1	72
Lampiran 9. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I Pertemuan 2	73
Lampiran 10. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 1	74

Lampiran 11. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 2 Seboro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II Pertemuan 2	75
Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tahun Pelajaran 2012/2013 Siklus I Pertemuan 1	76
Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tahun Pelajaran 2012/2013 Siklus I Pertemuan 2	88
Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tahun Pelajaran 2012/2013 Siklus II Pertemuan 1	100
Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tahun Pelajaran 2012/2013 Siklus II Pertemuan 2	112
Lampiran 16. Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan 1	124
Lampiran 17. Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan 2	127
Lampiran 18. Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa pada Siklus II Pertemuan 1	130
Lampiran 19. Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa pada Siklus II Pertemuan 2	133
Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Tolak Peluru	136
Lampiran 21. Surat Keterangan	142